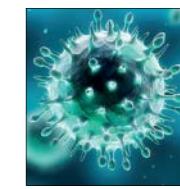


روزه داری و بیماری های جراحی مغز و اعصاب



مرگ و میر کووید-۱۹ در افراد سیگاری بیشتر است

انسداد مژمن ریوی ۶۳ درصد بیشتر با ریسک ابتلایه نوع شدید بیماری و ۶۴ درصد مرگ ناشی از بیماری ریوی و بودند در حالی که در افاد بدون بیماری انسداد مژمن ریوی، ریسک ابتلایه نوع شدید بیماری کووید-۱۹، فقط ۳۳٪ درصد ریسک مرگ ناشی از آن ۵۵ درصد بود / مهر

طبق نتایج تحقیق جدید، افاد سیگاری و مبتلایان به بیماری انسداد مژمن ریوی با کووید-۱۹ را بررسی کردند. در مجموع تعداد افاد مورب بررسی ۲۲۷۳ بودند که ۵۸ نفر این بیماران (۲٪) مبتلای به بیماری انسداد مژمن ریوی بودند در حالی که ۲۱۱ نفر (درصد) سیگاری بودند محققان مشاهده کردند بیماران کووید-۱۹ مبتلای به بیماری

فشارخون بالادرزندگی کم تحرک و پرسترس از موزونی ریوی و بودند در حالی که در افاد بدون بیماری انداد مژمن که شاید تا چند دهه قبل از جمله عوارض افزایش سن بود، این رویداد روزانه در سه سال از نمی شناسند و بسیار از افراد را خود کرده است.

با این وجود از آنجا که این بیماری به جز درمان موارد حاد علائم ویژه ای ندارد، بسیاری از افراد از وجود آن بی خبر هستند. اما این بی علامت بودن به معنای بدن عوارض بودن این عارضه نیست. پروفشاری خون یکی از مهم ترین بیماری های زمینه ای است که می تواند محیط را برای بروز بسیاری از بیماری ها مساعد کند و حتی شدت آنها را در بدن فرد افزایش دهد. دلیل اهمیت این عارضه از دیده شت ۱۷/ می روز جهانی فشارخون بالا نامگذاری شده است. به همین مناسبت در ادامه کمی بیشتر این عارضه و راه های پیشگیری و کنترل آن آشنایی شویم.

فشارخون به صورت طبیعی به فشار وارد آمده از جریان خون به رگ های بدن گفته می شود

در حالت طبیعی فشارخون در رگ های سرخرگی ۱۰تا ۱۴ میلی متر جیوه است

در صورتی که دیواره رگ های خونی ضخیم و خاصیت ارتجاعی شان کم شود، فشار جریان خون در رگ های افزایش می یابد و قلب برای پمپ خون باید فشار بیشتری وارد کند

اگر این شرایط باید را باشد، فرد به عارضه پروفشاری خون مبتلا شده که می تواند عوارض متعددی را همراه داشته باشد



کنترل فشارخون

- در صورت تشخیص پروفشاری خون، باید حتماً فشارخون تان را براساس توصیه بیشتر تحت کنترل در بیاورید
- توصیه های پرشکی مبنی بر تغییر سیک زندگی را جدا بگیرید
- داروهای تان را براساس سوتور بزنشک به طور مرتبت مصرف کنید
- به طور منظم فشارخون تان را بررسی کنید
- استرس خود را کاهش دهید و برای کنترل اضطراب اقدام کنید



از همین امروز

- کاهش مصرف روزانه نمک به کمتر از ۵ گرم
- غذای رژیم غذایی با میوه و سبزیجات تازه
- صرف نکردن غذاهای آماده و چرب
- برنامه ورزشی منظم
- برهیزار مصرف دخانیات و الکل
- از وضعیت سلامت خود باخبر باشید
- نداشتن علائم مبنی بر فشارخون عادی نیست



آسیب های فشارخون

- حمله قلبی
- سکته مغزی
- نارسایی کلیه
- آسیب بنیانی
- کاهش تراکم استخوان
- تصعیف سیستم ایمنی و افزایش احتمال روزگار جمله کووید-۱۹



عادت های نادرست

- صرف زیاد نمک
- صرف کم میوه و سبزیجات تازه
- وجود چربی های اشباع و ترانس در رژیم غذایی
- اضافه وزن و حاقی
- صرف نوشیدنی های الکلی
- فعالیت بدین کم
- صرف دخانیات

ستون کلینیک درد

روزه داری با دیسک کمر

مazad بر رفع تشنگی می تواند مقدار زیادی از کم آمیز روزانه را جبران کرده و با حفظ انعطاف پذیری دیسک از ایجاد کمر در خصوص ارتباط بیماران با سایر افراد دیسک کمر جلوگیری کند. استفاده از فیبرهای انتی بیسیزیجات در عده افتخار می تواند در حفظ آن می تواند درست کارگاه های مورث را داشت. بیماران مبتلای به بیماری دیسک کمر تخت درمان هستند بهتر است برای تنظیم زمان مصرف داروها در افتار و سحر برای پزشک خود مسحوق کنند. توجه داشته باشید این که شمامی توادی روزه بکیرید یا به، به شدت بیماری، تاثیر درمان های انجام شده در کنترل بیماری تان و همچنین تشخص و مشهور پزشک تان بستگی دارد. اگر روزه داری بیماری فرد را شدت داشت و روی سلامتش تأثیر ممکن دارد از روزه کرفتن منع می شود. اما اگر به جای این روزه با رایت شرایط خاص بیمار تأثیر منفی بر سلامتی اش نداشته باشد، می تواند روزه بگیرد.

سودوکو ۳۵۶۷

۱	۹	۵	۱
۶	۸	۷	۶
۲			۸
۳			۲
۵		۱	
۶	۹	۸	۳
۷			۹
۲	۳	۱	۱
۴	۵	۶	۳

بای جول اعداد باید در هر مربع کوچکتر در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در تکرار نشده باشد.

۳	۷	۶	۵	۱	۴	۲	۹	۸
۸	۱	۴	۷	۹	۲	۳	۶	۵
۲								
۷								
۴								
۶	۷	۱	۳	۵	۸	۹	۲	۴
۶	۷	۸	۱	۴	۲	۵	۳	۹
۷	۹	۲	۳	۶	۸	۱	۵	۴
۸	۴	۵	۷	۹	۳	۶	۲	۱

خطر استفاده از دارمان های آزمایش نشده کرونا

تیم ای پزشکان در مقاله ای دریک مجله پزشکی آمریکایی هشدار داده اند که روش های جدید و آزمایش نشده برای درمان کووید-۱۹ ممکن است بیش از آن که به نفع بیمار باشد به او اسیب بزند. این تیم از بخش پزشکی استدلال کردند که برخی از تعاریف سایر سندرهای جاد تلقی اتفاقی مانند ذات الاریه و پروپوسی کاملاً مطابقت ندارد و از همین رو کووید-۱۹ به عنوان سخن مقاومت از ستدرهای حاد تنفسی نامذکاری شده است. ایسنا

۳	۶	۷	۸	۱	۵	۲	۹	۴
۴	۲	۵	۷	۹	۸	۱	۳	۶
۸	۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱	۵	۸	۶	۳	۷	۹	۲	۴
۶	۳	۴	۵	۷	۸	۹	۱	۲
۷	۱	۶	۵	۳	۲	۴	۸	۹
۵	۸	۳	۶	۷	۹	۱	۲	۴
۲	۴	۱	۳	۵	۷	۹	۸	۶
۹	۳	۷	۸	۶	۵	۱	۴	۲